

- 8 »Dieser Schmerz ...**
- 9 Schmerz muss nicht sein**

I Warum tut das weh?

- 12 Was Schmerz ist – und was er mit uns macht**
- 13 Gute Schmerzen, schlechte Schmerzen**
- 19 Was im Körper passiert, wenn wir vom Fahrrad fallen**
- 35 Zeit heilt nicht alle Wunden**
- 35 Das Hirn – eine Realitätsmaschine**

- 39 Wo sitzt chronischer Schmerz?**
- 45 Jeder Schmerz ist anders**

II Was hinter den Schmerzen steckt

Könige der Schmerzen

- 59 Rücken: ein Fall harmlos, einer lebensgefährlich**
- 62 Was ist bloß im Rücken los?**
- 70 Raus aus den Rückenschmerzen**

75 Kopfschmerzen: von Kurkuma, Fluppen und Pucks

82 250 Möglichkeiten, Kopfweh zu haben

87 Raus aus den Kopfschmerzen

95 Bauchweh ... aber warum?

101 Wenn der Bauch zwickt und zwackt

105 Raus aus den Bauchschmerzen

Endlose Nervensache

114 Keratitis: Wie die Faust aufs Auge

116 Warum Keratitis so unglaublich schmerzt

118 Raus aus den Augenschmerzen

120 Gürtelrose: Wenn Viren in Nerven wüten

121 Wie wacht ein schlafendes Virus auf?

124 Raus aus dem Aaaaaah!!!

127 Trigeminusneuralgie: Ein brennender Zahn – und niemand versteht den Grund

128 Gesichtsschmerz, blitzartig einschließend ...

129 Raus aus den Gesichtsschmerzen

Knirschen und Knarzen machen Schmerzen

**133 Arthrose: Aus dem Leben
geworfen ... von einer
kaputten Hüfte**

135 Warum sich Gelenke
entzünden

137 Raus aus den Arthrose-
schmerzen

**142 Rheuma: eine
Mängelrüge**

143 Die Selbstheilung
ankurbeln

144 Raus aus den Rheuma-
schmerzen

Wo sich Schmerzen verbergen

**149 Muskelzellen ...
quetschen sich zu Tode?**

152 Muskeln sind ein (empfind-
liches!) Wunder

153 Den Druck aus dem Muskel
laufen

**159 Endometriose – Millionen
Frauen leiden, und
wissen nicht warum**

161 Und überall diese extremen
Schmerzen ...

165 Raus aus der Endometriose-
Qual

III Weg mit dem Schmerz

170 Schmerzen von innen lösen

171 Besser essen – weniger Schmerzen

175 Den Schmerz »abschalten«?

176 Wie Mittel wirken, die eigentlich nicht wirken

179 Schmerzmittel: Was gibt es überhaupt?

182 Ein Hoch auf Hausmittel

182 Brrr! Kälte trickst den Schmerz aus

185 Ahh! Wärme wirkt

187 Handauflegen? Kein Humbug!

189 Ruhe und Bewegung in Balance

190 Dem Schmerz davonlaufen

192 Licht aus! Und endlich schlafen ...

193 Zurück zur Leichtigkeit

196 Rein ins Leben!

198 Stichwortverzeichnis

202 Quellen